

JANUARY 2018



کریٹا کا دسترخوان



بلڈ شوگر

شوگر بیمار کے خون کا انتہائی لازمی اور مستقل جزو ہے۔ بیمار کے جسم کے اکثر اعضاء اسے شوگر کو اپنے ذمے کی طرح جلا کر توانائی حاصل کرتے ہیں، لیکن ایک نارمل انسان کے خون میں شوگر کی مقدار قدرت کی طے کی ہوئی حدوں کے اندر ہی رہتی ہے، جب کہ ذیابیطس کی حالت میں شوگر نارمل حد سے بڑھ جاتی ہے۔

بلڈ شوگر..... انسان کو دیمک کی طرح کھا جانے والا مرض



شوگر کی علامات

- زیادہ پیاس لگانا۔
- زیادہ پیاس لگانا۔
- کمزوری۔
- جسم میں درد ہونا۔
- وزن کا کم ہونا۔
- زیادہ پیشاب آنا۔

زیادہ پیشاب آنے کی وجہ زیادہ پیاس ہے۔ خون میں گلوکوز کی زیادہ ہونے کی وجہ سے گلوکوز کے ہائیکول پیشاب میں موجود ہوتے ہیں اور یہ ہائیکول اپنے ساتھ پانی کو لے کر آتے ہیں۔ زیادہ پیاس لگنے کی وجہ سے جسم سے گلوکوز خارج ہوتا ہے۔

ذیابیطس کے مقاصد علاج

- ہاٹا دیکر سے جسمانی صحت
- جلد اور پاؤں کی حفاظت۔
- خوراک کی ضروری چیزیں لیاں۔

بلڈ شوگر کو بلڈ گلوکوز بھی کہتے ہیں۔ ایک ندرت و توانا جسم کو گلوکوز نہ صرف کاربوہائیڈریٹس سے حاصل کرتا ہے، بلکہ پروٹین اور چکنائی وغیرہ سے بھی گلوکوز حاصل ہوتی ہے۔ گلوکوز کا ہمارے جسم میں متوازن ہونا اور ٹائل رہنا ندرت و زندگی کے لیے ضروری ہے۔ آج ہم آپ کو بلڈ شوگر کے بارے میں معلومات فراہم کر رہے ہیں، ساتھ ہی تشخیص اور ضروری ہدایات بھی کریں گے، جو کہ صرف شوگر کے مریضوں کے لیے ضروری اور مفید ہوگا، بلکہ ہر عام قاری کو بھی اس کی بنیادی معلومات ہونا ضروری ہیں۔

شوگر یا ذیابیطس کی تشخیص

جتنی جلدی ہو جائے، اتنا ہی مریض کی صحت کے لیے بہتر ہے۔ پورے جسم سے ہمارے ہاں اتنا شور نہیں ہے، اس لیے میٹ کا کافی عرصے بعد ہوتے ہیں یا پھر مریض ڈرتے ہوئے اس لیے میٹ نہیں گرا دے کہیں شوگر نہ نکل آئے۔

بلڈ شوگر

پریسٹ کیمر

کچن اور آپ

آخر تک تباہی سے کیا

اس ماہ کا پھل... سنگت رہ

کون کا بیوی بکس: فیس ماسک

اس ماہ کی مہمان: امیر ارشد

کون کا دسترخوان

آپ کا پیغام اپنوں کے نام

بریسٹ کینسر..... لا علاج مرض نہیں

بریسٹ کینسر دراصل کینسر کی ایک قسم ہے جو کہ خواتین میں پائی جاتی ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق پوری دنیا میں خواتین کا ایک بڑا حصہ اس مرض کا شکار ہے۔ سب سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ بریسٹ کینسر بذات خود کیا ہے۔ بریسٹ کینسر دراصل خواتین کے بریسٹ (چھاتی) کا کینسر ہے۔

بریسٹ کینسر کی علامات، وجوہات اور احتیاطی تدابیر



پاکستان میں ایک اندازے کے مطابق ہر سال چھاتی کے سرطان میں چٹا خاتین کے تقریباً 90 ہزار عیس رپورٹ ہوتے ہیں جو لاشیائی ممالک میں سب سے زیادہ تعداد ہے۔ پاکستان میں کینسر کے علاج کو تحقیق کے ادارے اصول یعنی آئی ٹیوٹ آف نیوگیٹر میڈیسن اینڈ ہیکلوی کے زیر انتظام سینٹر میں کینسلٹ ریل پالوجسٹ ڈاکٹر ناصر سیکل نے کینسر کے بارے میں آگے بڑھنے کے لیے اعداد و شمار کے بارے میں بتایا کہ پاکستان میں ہر سال چالیس ہزار خاتین صرف بریسٹ کینسر کے سبب موت کے منتیں بن چکی ہیں۔

1۔ بریسٹ کینسر کی وجوہات میں ایک

وجہ ہارمونز میں بے اعتدالی ہے

آئیے اس موضوع کو ذرا تفصیل سے پڑھتے ہیں

کھانے سے متعلق کچھ چیزیں ہونے والی ہو سکتی ہیں۔ کھانے سے متعلق کچھ چیزیں ہونے والی ہو سکتی ہیں۔ کھانے سے متعلق کچھ چیزیں ہونے والی ہو سکتی ہیں۔

اہم بنیاد

ہڈیوں کی بے خبری یا دھڑکنے والی ہڈیوں کا ایک کپ خوراک میں شامل کر سکتے ہیں۔ ہڈیوں کی بے خبری یا دھڑکنے والی ہڈیوں کا ایک کپ خوراک میں شامل کر سکتے ہیں۔ ہڈیوں کی بے خبری یا دھڑکنے والی ہڈیوں کا ایک کپ خوراک میں شامل کر سکتے ہیں۔

نظام ہضم

جگر میں گلوکز کا گلیکوجن کی شکل میں محفوظ ہوتا ہے۔ جگر کا خوراک کے دوسرے اجزاء جیسے پروٹین، چربی سے گلوکز بناتا ہے۔

خون میں گلوکز لیول کا چیک کرنا اس دورہ میں میں لپڈز کی جانچ کرنا یا خوراک لیول چیک کرنا کے لیے کچھ روٹے کے سمجھتے سے خاصی توجہ دینا چاہیے۔ (گلوکز میٹر) اس تقریباً ہر بیڑی میں اسٹورس ہوا آسانی خریدے جا سکتے ہیں۔ ہر گلوکز کے ساتھ اس کا طریقہ استعمال بھی موجود ہوتا ہے اور بہت آسان طریقہ سے سیکھا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے خون کا صرف ایک قطرہ چاہیے ہوتا ہے، جو گلوکز میٹر کی پتلی کے اوپر لگا دیا جاتا ہے۔

سائنسی تحقیق میں یہ جانچا گیا ہے کہ کچھ خوراک اسباب معلوم ہوتے ہیں لیکن یہ ہر شکر کے مرض پر پورا نہیں پڑتے۔

چند خصوصیات ہیں جن میں متبادل دواجات، غیر متوازن غذاؤں کا استعمال ضرورت سے زیادہ چکنائی اور پودوں کی غذائوں کا استعمال، ورزش سے دوری اور موجودہ دیگر طرز زندگی اہم ہیں۔

آئندہ نسلوں کی موجودگی کی وجہ سے شکر کنٹرول میں نہایت ہی پریشانی ہے۔

کھانے کی قسم	مقدار	کیلوری
چائے یا پانی	1/3 کپ	80
دال یا مٹی	ایک کپ	80
اوپر والا	ایک دھانی	75 کیلوری
کیلا	ایک دھانی	120
سیب کیلوری	ایک دھانی	60
آگس کریم	ایک کپ	225
کھانے کا تیل	ایک چائے کا چمچ	45
پانچ دھانی	چھ دھانی	45
موگ کیل	دس دھانی	45
ناریل پاواں	دو دھانی	45

ڈاکٹر مریم بیگم

کچن اور آپ

میں تو ہرگز، ہرگز متفق نہیں۔ اگر دل میں اتنا ہی تو یہ جو ہم لڑکیاں ہزاروں روپیہ کا مہیک آپ کر کے، عروسی لباس میں تیار ہو کر بیٹھتی ہیں تو اس کے بچانے یہ ہونا چاہیے کہ شیف کے لباس میں، سر پر کپڑہ کر اور ہاتھ ہاتھ اپنے ہاتھوں کی تیار شش پکڑ کر حجلہ عروسی میں بیٹھ جائیں۔

کچن سے متعلق عنداللب زہرا کے دلچسپ جوابات



1۔ آپ کیا سمجھتی ہیں کھانے کے لیے جیا جاتا ہے یا پیئے کے لیے کھایا جاتا ہے؟
ج۔ میں تو یہ ہی سمجھتی ہوں کہ چنے کے لیے کھانا، کھانا جاتا ہے، لیکن ہماری قوم کی اکثریت "کھانے کے لیے" کہتی ہے۔ اور کھانا بھی ایسا جس میں غذائیت ہونا ہو، جس زبان کا ذائقہ یا چکنا چوری ہو۔

2۔ مگر کام کاج خصوصاً کچن میں آپ کی دلچسپی کس حد تک ہے یا پڑھنے کا شوق آپ کون سے دور رکھتا ہے؟

ج۔ بہت زیادہ ہے، مجھے مگر صاف رکھنے کے بجائے کا بہت شوق ہے۔ جب میں پھولی پکی اور تیار کیا ہے کھانے کی عمری کو لڑیا کا مگر چکائی کی، چٹائی کی، اب مگر کوئی اسی طرح صاف رکھی ہوں، مجھے کبھی یہ خیال نہیں آیا کہ صفائی کرنا فرض دھما، دانش روم دھما، پکڑے دھما ماسی کا کام ہے، مگر آپ کا

ہے، تو اسے صاف رکھنا آپ کا کام ہے اور کھانا پکانا بھی اسی طرح پسند ہے، میں اپنی کلاس میں بہترین اسٹوڈنٹ کی، لیکن کتاب پڑھنا، ٹیٹ بھی کھانے کا سبب نہیں ہے کہ ان کی وجہ سے مگر کا نہیں کرنا۔
3۔ پچھلے ایسا کبھی ہوتا کہ کھانا حارے دار ہے، کبھی متاثر ہو کر کھائی جاتی ہے؟

ج۔ ہاں ایسا ہوتا ہے کہ سوچا کچھ تھا اور بن کچھ اور پکا، لیکن اتنا لذیذ نہ بن سکتا سوچا تھا۔ مثلاً ڈیڑھ گھنٹہ سا نرم ہو گیا یا سامن میں مرغیں تیز ہو گئیں، لیکن ایسا کھانا کبھی نہیں بنا کر اٹھا کر بھیج دیا جائے۔ (شکر ہے)

4۔ کون سی راتیں پڑھتے وقت کھانا دھوا ہوا؟
ج۔ میں رات کو لیٹ کر سلا رہتی ہوں۔ کیا کروں چھپن کی عادت ہے، نہیں چھٹی۔ غم کو پڑھتے میں اور رو کے ماحول سے کٹ جاتی ہوں۔ اکی کو پتا ہے، "پکڑا" کی روح کسی اور دنیا میں

پر انداز رکھتی ہے۔ اس لیے اسے تو رسالہ ہاتھ میں نہیں دیتیں یا کھانا پکا کر نہیں دیتیں۔ سواپ تک کوئی واقعہ "قول" پر نہیں ہوتا۔
5۔ عام طور پر کھانا جاتا ہے کہ "ان" کے دل میں اتارنے کا راستہ مدد سے ہو کر کرتا ہے، آپ کا کیا خیال ہے؟

ج۔ پتا نہیں ہے "قول" کس باورچی کے خاندان کی تالی، وادی کا تھا۔ جوان کی اپنی پوتی یا نواسی کے لیے ہوگا۔ خشتوں نے سارے عالم کی لڑکیوں کے لیے اعلان خاص کر دیا۔ میں تو ہرگز، ہرگز متفق نہیں۔ اگر دل میں اتارنا ہے تو یہ ہم لڑکیاں ہزاروں روپیہ کا میک آپ کر کے، عروسی لباس میں تیار ہو کر بیٹھتی ہیں تو اس کے بچانے یہ ہونا چاہیے کہ شیف کے لباس میں، سر پر کپڑہ کر اور ہاتھ ہاتھ اپنے ہاتھوں کی تیار شش پکڑ کر حجلہ عروسی میں بیٹھ جائیں۔

9۔ رسالہ میں پہلی ڈش؟
ج۔ اسی وقت نہیں آیا۔
10۔ آپ کے خاندان کی کتنی ڈش۔
ج۔ ہم اردو، پنجاب کی، لیکن وادی نے ہندوؤں مختلف زبانوں کی ویدی ڈشیں۔ پنجابی، کشمیری، گلگت، سواتی ڈشز کے رنگ ہماری کچی میں نظر آتے ہیں۔



13

محکم دلائل

12

محکم دلائل

آخر..... سن یاں ہے کیا؟

سن یاں آپ کے جسم میں بہت سی تبدیلیوں کا آغاز ہے۔ مچھوہ کوئی بیماری نہیں ہے، جس کا علاج کیا جائے۔ یہ بڑھتی عمر کا تقاضا ہے اور ایک قدرتی عمل ہے۔ اس سے ظاہر ہونے والی علامات اگر آپ کے لیے قابل برداشت نہیں ہیں تو اس سلسلے میں معالج سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

سن یاں اپنے طرز زندگی پر نظر ثانی کرنے کا بہترین وقت



مغربی معاشرے میں لوگوں کا اوسط عمر پچاسی کلک کے مقابلے میں بائیس زیادہ ہے اور یہ فرق خاصا ہے جیسے ہی ملک برطانیہ نے اپنی 80 ویں سالگرہ منائی ہے اس کی وجہ کیا ہے دنیا کے ہر خطے کے انسانوں کی کم و بیش خراب حاصل کرنے کی ضرورت ایک جیسی ہی ہوتی ہے، پھر عمر میں اتنا فرق کیوں۔ ایک بڑے طبقے کا خیال ہے کہ وہ لوگ اپنی صحت کے معاملے میں بہت متلا ہوتے ہیں۔ ہر چیز اور ہر خرابی سے زیادہ خواہش ان کی یہ ہی ہوتی ہے کہ جو وہ کھا رہے ہیں یا جو کسے وہ کر رہے ہیں۔ انسانی صحت پر اس کے کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ بلاشبہ ان کی طویل باعمری اور صحت کا راز چھل ہمارے اور معیاری خراب کا، حتیٰ الامکان آنکلی سے پاک ماحول ہے، وہ اپنی سب سے اچھی چیز ہے صحت کے بارے میں شعور۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں ابھی تک اور بالخصوص خواتین میں صحت کے حوالے سے اچھی انجانی کم بلکہ

سن یاں کیا ہے؟

سن یاں اس کیفیت کا نام ہے جب مردوں کو بعض آئندہ ہوتا ہے۔ یہ کیفیت دو الفاظ کا مجموعہ ہے۔ سن عرصے کی نشاندہی کرتا ہے، جبکہ یاں کا مطلب ہے حسرت یا ہوا کی دھیر۔ یعنی یہ وہ دور ہے جب صحت کی انسانی کی بوجھری میں اپنا کردار ادا کرنے کے قابل نہیں

رہتی۔ آپ یاں اور شوفا کی یکساں ہمیشہ کے لیے بخر ہو جاتی ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ انسان کی جسم میں سن یاں قدرت کے ایک نام نظام کا حصہ ہے اور جس طرح انسانی جسم میں صحت کے ساتھ ساتھ تبدیلیاں آتی ہیں، یہ بھی ایک نوعیت کی تبدیلی ہوتی ہے۔ لازمی بات ہے جب بدن کو روکا جاتا ہے تو اس میں انسانی کو چاروں ساری رکتیں صلاحیت بھی کم کر دیتے ہیں۔ یعنی یہ بات ہے کہ صحت میں بڑھنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتی ہے۔ ہمارے قدرتی نظام کے تحت جو ہر دن جسم میں موجود ہوتے ہیں ان کی ضرورت نہیں رہتی اور جسم بالخصوص اور ہر جراثیم ہر دن جسم میں کم کر دیتا ہے۔

سن یاں کب شروع ہوتا ہے؟

سن یاں اوسط عمر کے پچیس سے ستر سال کے درمیان ہوتے ہیں، لیکن زیادہ تر چالیس سال اور بعض خواتین میں پچیس سال میں ہی شاہد ملے آتا ہے۔ لہذا مغربی ملکوں میں اکثر خواتین چالیس سال کے بعد ڈاکٹروں سے اس معاملے میں شغور کرتی ہیں۔ سن یاں کے بارے میں علامات اور اس میں ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں معلومات حاصل کی جاتی ہیں۔ تاہم ہمارے ہاں اکثر خواتین اس دور سے پہلے اپنی بدنی کیفیت کو بھی غلط طرح سے سمجھنے کی صلاحیت نہیں رکھتی۔ سن یاں کے دوران اس بات کی بہت اہمیت ہوتی ہے کہ گرد والے مختلف خاتون کا خیال ہمیں اس سے کوئی ایسا کام نہ دیں اور نہ کوئی ایسا کام دیں جس سے اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر بالکل اثرات مرتب ہونے کا

خود ہے۔

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ جس طرح جنس کے شروع میں ایک لڑکی کے جسم میں جنس کے پچھلے تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں بالکل اسی طرح جنس کے خاتمے کے دوران بھی اور خاتون کی عادت، مزاج، جسم کی ساخت اور جسمی اور معاشرتی تبدیلیوں کے انسانی جسم پر دلی اثر کیا جاسکتا

جنس کا اچانک بند ہو جانا

یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ جنس بعض اوقات ایک دم بند ہو جاتا ہے۔ وہ عام طور پر جنس کی بندش خفیف وقتوں سے ہوتی ہے۔ کئی ایک بلوغت آئندہ ہو گیا، پھر چند بلوغت آگیا۔ کئی معمولی سا خراج ہوا اور کئی بے رنگ۔ جنس کی بندش سے پہلے اس کی کئی شکلوں سے صورت کو سامنا کرنا پسند ہے جنس کی بندش کے بعد بھی سب چیزوں میں تبدیلیاں ایک ہی نہیں آتی۔ بعض خواتین بے رنگ دلی بند ہو جاتی ہیں، جب کہ بعض دلی بند ہو جاتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کو محسوس کرنے کا خفیف خاتون میں مختلف انداز ہے۔ کچھ محسوس ہی کرنا چاہتا ہوا کہ باہر کی کچھ محسوس ہے۔ جنس چھوٹی کئی عمل ٹھہرنے کے خوف سے بھی ختم ہو گئی اور اس کے بعد کی تکلیف سے بھی درد زد ہو گئی، لیکن خاتون کی ایک بڑی تعداد ایسی ہے جو اس تبدیلی کو کئی دیر سے قبول کرتی ہیں اور بد حالی طہر پر کافی منتظر رہتی ہیں۔ عام طور پر جب جنس آئندہ ہو جاتا ہے، خاتون لکڑی یا پانی کی جلی ہوتی ہیں بلکہ کچھ میں مردوں کی رہنمائی کا طریقہ نامعلوم ہی ہوتی ہیں۔ ان کا زیادہ وقت گھر میں گزرتا ہے۔ اپنے اس

اس کا ماہ پھل سنگترہ

سنگترہ گرم رس میں وقا میں سی اور کبھی شہیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، سنگترہ مفید ہوتا ہے اور پیئس کی شدت کو کم کرتا ہے سنگترہ کا چھلکا خشک کر کے مختلف ایندھن کے کام آتا ہے جس سے چھوٹے کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

سنگترہ کی افادیت اور خواص



اس رنگ سرخ زردی مال اور ذائقہ پانی دار شیریں ہوتا ہے۔ بعض سنگترے ترش اور شیریں ہوتے ہیں ان کا مزاج سرد ہے۔ سردی میں ہوتا ہے اس کی مقدار خدک میں سے پانچ دانے تک ہے اس کے کئی ایک فوائد ہیں۔

سنگترہ کے فوائد

- 1- سنگترہ دل کی قوت بڑھاتا ہے۔
- 2- سنگترہ مفرغ ہوتا ہے اور پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔
- 3- جسم کی حرارت کو دور کرتا ہے۔
- 4- اس کا چھلکا خشک کر کے مختلف ایندھن کے کام آتا ہے جس سے چھوٹے کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ سنگترے کا چھلکا خشک ایک قولہ روزانہ گرم پانی میں ملا کر پھرے کر کے اور ایک کھینے بعد دھو لینے سے چار صاف ہو جاتا ہے۔
- 5- نفعان و حرارت کو دور کرتا ہے۔
- 6- اس کے استعمال سے دہائی پتھر پانی تریب نہیں آتیں۔
- 7- سن لوگوں کو جراثیم کی شکایت ہوتی سنگترے کے چندہ استعمال سے بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- 8- ہیضہ، عاقلوں، ناپائیدار اور گرمی کے اسہال کے لیے سنگترہ کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔
- 9- سنگترے کا شربت پیاس کو تسکین دیتا ہے اور قوت قلب کے لیے مفید ہوتا ہے اس کا طریقہ یوں ہے

کہ سنگترہ کا رس ایک سر اور چینی دو سر ملا کر ہلکی آغ پر شربت تیار کر لیو اور پھر لے شربت میں شام استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

10- اگر سنگترے کھانے سے بڑھتی ہو جائے تو فوری طور پر دو توڑے گڑ کھائیں، طبیعت بالکل صحیح ہو جائے گی۔

11- سنگترے کا رس نکال کر بھون کر بھر لیں، پھر ان بھون کر کھاتے ہوئے پانی میں رکھ دیں، پھر کھانے کا کر اس پر دم چڑھ دیں اور مزید دو گڑ گرم پانی میں رے پندیں اس طرح سنگترے کا رس محفوظ ہو جائے گا اور حسب ضرورت استعمال کیا جاسکتا ہے۔

12- شیر خوار بچوں کو سنگترے (ٹھٹھے) کا رس بے حد مفید ہے۔

کر دیا میں دو ساشی لونی بچے کے بہتر طور پر آگاہ ہوتی ہیں ماسوائے کولڈ اور کاس سے آگاہ کر لی باقی ہیں۔

خواتین کیا کریں؟

سن یاں کے مکمل ہونے تک عیش آنا بند ہو جاتا ہے اس عمر سے کہ شروع ہوتے ہی خاتونیں کو اپنی غذا پر خصوصی توجہ دینی ہوگی اس سے اسکی غذا میں ہونے والی جراثیم سے صحت کے لیے مفید ہو اور جسم کی تمام ضرورتیں پوری کرتی ہو۔ کیوں کہ خاتون کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ اس عمر میں بڈھیل میں کھانا بنام ہو جاتا ہے اور بڈھیل کمزور سے کمزور ہوتی گئی ہیں۔ ڈاکٹر دیکھ صحت بخش غذا کے ساتھ ایک کپ دودھ روزانہ پینے کا ضرور مشورہ دیتے ہیں۔ کیوں کہ سن یاں میں بڈھیل کے بہت جلد ٹوٹ جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔ یہ اعداد سے بہت بھر پور رہی ہو جاتی ہیں۔ اس عمر میں زیادہ دودھ بھی بہت نہیں ہوتا تاہم بہتر ہے کہ اس حالت میں ڈاکٹر سے مدد لے لی جائے اور اس کے لیے وہ آپ کو ایک ڈاکٹر پلان دے گا جس کا چاہے جسے جسم کو مطلوبہ حالت میں رکھ کر ضروری اجزاء فراہم کر سکے ڈاکٹر دیاں ڈی کے استعمال کا بھی مشورہ دیتے ہیں۔ بعض ڈاکٹر دیاں دیاں لکھتے ہیں کہ جب کہ بعض کا خیال ہے کہ خدک سے حاصل کیے گئے دیاں گولیوں یا پیلوں کی صورت میں لینے والے دیاں منتر سے بہتر ہوتے ہیں۔ خاتونیں کو ضرور یہی غذا میں مکئی م اور دیاں ڈی کی مقدار کم ہوتی ہے کہ بہت سے لٹبلوں میں اور کالوں میں تو دھوپ کا گڑ بھی ہوتا ہے۔ مکئی م کی کم مقدار بہتر نہیں ہوتی اور دیاں ڈی کی کمی مقدار دودھ کو کم نہیں ہونے دیتی، لہذا بہت ضروری ہے کہ اگر وقت ملے تو تمہارا بہت سونے کے سامنے کھڑا رہا جائے، اس سے بھی بڑی مقدار میں دیاں ڈی مل سکتے ہیں۔ ماسوائے اس کا کہنا ہے کہ اسے جسم کے لیے نیکو کی ضرورت اور بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ کیوں کہ بدن میں یہ ہارمون کے کم پیدا ہونے کی وجہ سے ہونے والے افعال



مکئی م

مکئی م

فیصیل ماسک

آج کل گہرے رنگ ماسک تیار کرنے کا رجحان فروغ پا رہا ہے۔ گھر میں بنانے جانے والے ماسک کا ایک فائدہ ضرور ہے۔ وہ یہ کہ آپ کو اپنی جلد کے تقاضوں کے مطابق اپنے لیے ایک روایتی ماسک بنانے میں آسانی ہو سکتی ہے۔

ماسک کا استعمال چہرے کو نئی شادابی عطا کرتا ہے



گہرے رنگ ماسک استعمال کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو اپنی جلد کی نوعیت سے بخوبی آگاہی ہو۔ بہت سے ماسک کپڑوں، پلاسٹک، پاپر اور صاف ستارے سے بھی تیار کیے جاتے ہیں۔
اظہار کو ماسک کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان اس لیے زیادہ ہے کہ اسے ہر قسم کی جلد پر ملے جاسکتے ہیں اور اس کا طریقہ استعمال بھی آسان ہے۔
بے تازہ چہلوں مثلاً اسٹراہیری کو کسی ماسک کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسٹراہیری کو کھالے یا اسے اچھی طرح چل کر چہرے پر ملنے، اس طرح کیلے کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کیلے میں دھاتیں، کیمیکل، فاسفورس اور پوٹاشیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔
اُنہیں استعمال کرنے کا رجحان بھی عام ہے۔ عام طور پر کیلے حساس جلد کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

اسٹراہیری کا ماسک

زہر اور چمک دہ جلد کے لیے بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ کسی گہرے تازہ کی ہوئی اسٹراہیری میں ایک کپ میں ڈال کر اُنہیں اچھی طرح کاڑھا کر لیں، پھر اسے چہرے اور گردن پر مل کر سوئیں۔ دہرے میں اسے نیم گرم پانی سے صاف کر لیں۔ اس سے جلد میں

تازگی اور جتنی پیدا ہوگی۔ یہ ماسک ہمارے میں تیار صورت میں بھی دستیاب ہے۔

کھڑی کا ماسک

کھڑی میں سلفور کی کان کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ شام کے وقت جلد میں پیدا ہونے والی جھکن اور بڑھری کو دور کرنے کے سلسلے میں یہ بہت مفید ہے۔ کھڑی کے چھوٹے سے گرو وچھے یا ڈور ملک اور ایک گھڑی کے ساتھ ساتھ چھٹیں سے چہرے اور گردن پر لگائیں۔ سوئیں۔ پھر اسے نیم گرم پانی سے صاف کر لیں۔ اور گردن پر صفائی دلائیں اور سوئیں۔

خمیر کا ماسک

یہ طور تازہ چہروں کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ ایک چمچہ نمیر کے حصے سے دی میں اچھی طرح ملائیں، پھر اس سے چہرے کے طور تازہ چہروں پر لگائیں۔ چند منٹ تک سوئیں۔ دی اور پھر پیلے گرم اور بعد میں صفائی پانی سے صاف کر لیں۔

کھیر کا ماسک

کھیر میں سلفور اور سکون بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس ماسک کا استعمال دن بھر کی جھکن کے اثرات چہرے سے ازالہ کرنے کے لیے بہترین ہے۔ کھیر کی کاشیں پیوند میں ڈال کر چھٹیں لیں۔ دھانے کے چمچے دو صاف ایک لٹر سے سفیدی، اچھی طرح میں ملائیں اور پھر اسے چہرے اور گردن پر لگوائیں اور اس میں صفائی دلائیں۔

تھوہی اور دھس کا ماسک

تھوہی کا ماسک بھی جلد کی خاتین کے لیے ایک اچھا ماسک ہے۔ یہ ماسک ایک چمچہ تھوہی، ایک چمچہ تھوہی میں دھس کا ماسک ہے۔ اس کو لگانے کا طریقہ یہ ہے

کہ اسے پھرے اور گردن پر پھیلا دیا جائے اور چند منٹ بعد پیلے گرم پانی اور کچھ اور بعد صفائی پانی سے چہرے کو صاف کیا جائے۔

انٹاس کا ماسک

اس ماسک کا استعمال سے چہرے کے گرد غلے زخم ہو جاتے ہیں اور یہ چہرے کی شانہلی میں آگم کر دیا کرتا ہے۔ ایک پیالہ میں چھٹلی کپ انتاس کا رس جوڑ سے لکھ لیں اور اس کی دو گھٹیں اپنے چہرے پر لگائیں۔ چند منٹ بعد اسے گرم پانی سے صاف کر لیں۔

خشک خوبانی کا ماسک

یہ ماسک تمام قسم کی جلد کے لیے بہتر ہے۔ اس کی تیار کرنے کے لیے دو خشک خوبانی کے کڑھات کے لیے پانی میں بھگوں۔ گندھن کے پانی آگے لگا کر لیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں تو انہیں نل میں اور اس مرکب کو بطور ماسک چہرے پر استعمال کریں۔ دی صفائی پانی سے صاف کر لیں۔

نشا کا ماسک

نشا کا گھٹا لکھ لیں اور اچھی طرح چل لیں۔ پھر اس میں ایک چمچہ خاص شہد بھی شامل کریں۔ اسے چہرے پر چند منٹ تک لگا دینے دیں۔ پھر چھڑا دیں۔ چہرے کی حرکت ختم کرنے کی۔

کاجر کا ماسک

کاجر کا پانی نکال لیں اور فریق میں رکھ دیں۔ جب صفائی ہو جائے تو دھس کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ یہ عمل دن میں تین مرتبہ کریں۔ رنگ گھٹا کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

انڈیہ کا ماسک

ایک لٹر دھس، ایک لیٹر میں انڈیہ اور ڈاکر اس کی سفیدی اچھی طرح صیغہ لیں۔ اس میں لیٹر چمچہ ڈاکر

اس ماہ کی مہمان: امیر ارشد

کہانا پھانا میں نے اپنے ہاتھوں سے سیکھا ہے کہ میں نے اس کو بچپن سے جاب گوئی دیکھا ہے۔ اب ایک بات ضرور کہنے کی ہے کہ ”کہانا پھانا سب کو اپنے سمبرال میں بسا رہی ناک نہ کھو دینا“ چونکہ میری شادی برادری سے باہر ہوئی تو میں صاحب کے خاندان والے کہتے تھے چونکہ لڑکی برادری میں کام کرتی ہے اس لیے اسے کچھ نہیں آتا ہوگا۔

شاہین رشید کے سوالات — امیر ارشد کے دلچسپ جوابات

امیر ارشد، تو اس وقت ہی نے کہا کہ بچپن سے جاب گوئی میں، لیکن انہیں کام کی عادت ابھی سے ڈالنی چاہیے چنانچہ وہ نے میری پہلی ڈیوٹی جرجنگلی کی وہ کھانے کے برتن لگے نہ لکھانے کے بعد برتن ڈھانے کا لگائی تھی۔ گھر میں جوبلی تھی۔ لالہ بی بی بھی بکر بکر بھی کام کرنے کی ٹریننگ شروع ہو چکی تھی اور کام کے معاملے میں بھی کپور داناؤں کوئی نہیں، تو مکن سے لگاؤ تو نہیں تمہیں کہہ سکتے ہیں۔

”کہانا پھانا کس سے سیکھا۔۔۔ مانی سے، مدنی سے یا ہار کے سامان سے؟“

”کہانا پھانا میں نے اپنے ڈیوٹی سے سیکھا ہے۔ کیوں کہ میں نے ڈیوٹی کو بچپن سے ہی جاب کرتے دیکھا ہے۔ میرے ڈیوٹی بہت اچھے ڈیکری تھے۔ ہم ان کے ساتھ ڈیکری جاتے تھے اور وہ ڈیکری کرتے تھے۔ تو

ڈیوٹی کے ہاتھ میں ڈانڈ بہت تھا۔ ہمارا ہوا خاندان اس جیسے بھی شہر سے کہ ہم سب کے ہاتھ میں ڈانڈ بہت ہے۔ تو ڈیوٹی جب بھی ڈیکری آتے تھے تو کچھ کچھ کر آتے تھے، تو پھر وہ ہم سب بہنوں کو ڈیکری بتاتا کرتے تھے کہ کیا چیز کس طرح چینی ہے اور کیا بات وہ

ضرور کرتے تھے کہ ”کہانا پھانا کھانے کے سمبرال میں ہماری ناک نہ کھو دینا۔“ ڈیوٹی کا یہ جملہ ہم سب بہنوں نے اپنے پلو سے یاد لیا اور میں نے شہر میں یہ بات بتائی کہ ڈیوٹی کا یہ جملہ یہاں لگاؤ گا کہ ہم سب بہنیں پکانے میں باہر ہیں۔“

”صرف دیکری کھانوں میں مہارت حاصل کیا



غیر مہارت خدا تعالیٰ کا لکھنا بہترین رہا اور امیر ارشد آج کل کی وی اسکرین پر دور ہیں۔ مگر اپنے بچپن سے دور نہیں ہیں۔ تو پھر آئے معلوم تو کریں کہ یہ اپنے بچپن کو کتنا وقت دیتی ہیں۔

”کیا حال ہیں؟“

”بہتر ہے۔۔۔ آپ ٹھیک ہیں۔“

”جی جی۔۔۔ بالکل۔۔۔ یہ بتائیں کہ مکن سے لگاؤ پانا ہے یا پناہ؟“

”مکن سے لگاؤ تو پناہ ہے، یعنی جب سے وہ شہر لا، مجھے پوچھے کہ جب میری مکن کی شادی ہوئی تھی، تو اس وقت میں کلاس لڑکی طالبہ کی اور وہ پر کام میں بہت

مولیٰ کے بیچوں کا ماسک

حسب ضرورت مولیٰ کے تھیں کا ڈانڈ بتائیں اور پھر اس میں ہم وزن تھیں کہ مقدار میں لکریں اور وہ میں گول کر چہرے پر لگا میں اس سے چہرے کے کدے دیکھ رہا ہوں مگر۔

اس کے علاوہ نہ گرم دودھ حسب ضرورت مقدار لے کر دئی کی مدد سے چہرے پر لگانے سے مدد دے مجھے ہو جاتے ہیں۔

چہرے کی جھریاں دور

کرنے کا ماسک

مولیٰ کی ایک کوری پیل میں ایک چمچ ہلائی اور وہ تین بار ہاتھی طرح چیں کر لائیں اس کے بعد اس سے چہرے کی ہلکی ہلکی مالش کریں، پھر دئی کو آستہ آستہ چہرے پر بکھیریں اور پھر باقی آئینہ زمرہ مگر کاجو سا جائیں۔

پھر بکری کا کچا دودھ لے کر اس میں آدھا لیٹوں نمچنے لیں۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اس پھٹے ہوئے دودھ کو سوتے وقت ہاتھی طرح چہرے پر مالیں۔ یہ چہرے کی جھریاں دور کرنے کا طریقہ طریقہ ہے۔



”کرنے کا ماسک“

اچھی طرح کس کریں اور چہرے پر لگائیں۔ چندہ منٹ تک لگائیں۔ بات چیت نہ کریں۔ پھر دھو لائیں۔ یہ ماسک خشک جلد کے لیے ہے۔

شہد کا ماسک

یہ ماسک نرم جلد اور جھریاں کے لیے ہے اس کے لیے شہد میں چند قطرے لیٹوں کا عرق، اچھی طرح سے ملائیں اور اس منٹ کے لیے چہرے پر لگا کر بند کریں۔ پھر اس ماسک کی مدد سے دئی کے ساتھ صاف کریں۔

جسامین جلد کے لیے ماسک

ایک حصہ کوئین لٹو ایک حصہ کیکلا، لٹو اس میں عرق گلاب ملائیں اور صرف دس منٹ چہرے پر لگائیں۔ جلد خشک ہونے سے روکتا ہے۔

خشک جلد کے لیے ماسک

لٹائی کی ہلدی اور تین قطرے نہ جان کا تیل یا لیٹوں کا تیل کے چند قطرے ملا کر چندہ منٹ تک چہرے پر لگا کر بند کریں یا پام کو چیں کر دودھ میں ملا کر چہرے پر لگائیں۔ تین منٹ بعد چھو لیں۔

نارمل جلد کے لیے ماسک

ایک حصہ کوئین اور لٹائی کی ہلدی ملا کر کیم کی مہارت میں استعمال کریں اور چندہ منٹ تک چہرے پر لگائیں۔

چھانہوں کے لیے ماسک

پام، ہلدی، دودھ اور گول استعمال کریں۔ پام چیں کر اس میں ہلدی اور دودھ ملا پیسٹ بنائیں۔ اور چند قطرے لیٹوں کے ڈال لیں۔ یہ ماسک بہت مفید ہے۔

کیلوں کے لیے ماسک

لیٹوں کے رس کو چمچ کر شہد ملا کر چہرے پر لیں۔ چندہ منٹ بعد چھو لیں اور دئی یا زیتون کے تیل میں ہلائی کریم ملا کر منٹ مالش کریں یا پھر پام چیں کر لپ کریں۔ بہت مفید ماسک ہے۔

بیسویں بھی پکا لیتی ہو؟“

☆ ”میں نے ہاتھ کا پکا ہوا کون سا کھانا پسند ہے اور کیا، کیا بنا سکتی ہیں؟“

انڈوں کا حلوہ



ایک درجن (پس ہوئی) ڈیڑھ کپ
آدھا کپ آدھا کپ
ایک کپ ایک کپ
ایک کپ ایک کپ

اشیاء:

افریے
دیکھی
کھوٹا
زورنگ

توکبیب:

☆ نیلے میں پڑے جگنی ہلاک پاؤڈر اور زورنگ ڈال کر اچھی طرح پیسٹ لیں۔

☆ کڑی میں کچی گرم کر کے پھلائیں اور اظہار کا کچھ ڈال کر پیچہ چلاتے رہیں۔ آبی دیر پائیں کھاڑے جانے دیا ہو جائیں۔

☆ اس میں کھوٹا ڈال کر بھونیں، کھوٹا کس ہو جائے تو کینڈا لیں اور سرنگوش میں نکال کر باہم پیسے سے گارنش کر کے گرم گرم کر دیں۔

چکن ہرا مسالا پاستا



اشیاء:

چکن بروسٹ ایک عدد
چمک حسب ذائقہ
پالک ایک سو گرام
چیز رچیز آدھی پیالی
بری سرنگوش دو سے تین عدد
چکن ایک کالے کا چمچ

پاسٹا کچلا ہوا پس
کالی سرچ پس ہوئی
میدہ
پننی
آئل

ایک کالے کا چمچ
ایک کالے کا چمچ
ایک کالے کا چمچ
ایک کالے کا چمچ
ایک کالے کا چمچ
ایک کالے کا چمچ

توکبیب:

☆ پالک کو صاف دھو کر ہر ایک چمپ کر لیں اور چمپ کی ہوئی بری سرنگوش کے ساتھ اگلی آج پر ڈھک کر رکھ دیں۔ جب پالک کا پانی خشک ہو جائے تو ٹھنڈی کر کے پھینک دیں۔

☆ پاستا کا پانی ہونے تک لے پانی میں دھو کر ہر ایک چمپ کر لیں اور پھینک دیں۔

☆ چکن بروسٹ کو صاف دھو کر پھینک دیں اور پھینک دیں۔

☆ کالی سرنگوش کے ساتھ سرنگوشی فرنی کر کے نکال لیں۔

☆ آبی پین میں چمپ کر لیں اور میڈر ڈال کر بھونیں، ہلاک سہری ہونے پر اس میں پس ہوئی پالک اور فرنی کی ہوئی چکن شامل کر دیں۔

☆ پھر ہلاک ہوا پاستا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑی تھوڑی پختی ڈالنے ہوئے کس کر لیں۔ آخر میں کس کیا ہوا پیچہ ڈال کر ملائے ہوئے چمپ سے ساتھ لیں۔ ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

چاکلیٹ ایکلیئرز



اشیاء
کھن
دو لکڑی
ایک چٹائی
آدھا کپ
دودھ

میدہ
پانی
اٹھ

دو لکڑی
ایک چٹائی
آدھا کپ
دودھ

کریم فلٹنگ کے لیے:-

اشیاء
فریج کریم
آٹھ لکڑی
پانی
ایک کپ
دودھ

پس ہوئی چٹائی
کھن
گرم پانی

ایک لکڑی
ایک کپ
دودھ

کریم فلٹنگ کے لیے:-

☆ ایک بیٹن میں پانی ڈال کر اس میں کھن بھر دیا۔ میسنس کو اتنا پانی کہ وہ حل ہو جائے۔
☆ پھر اس میں میدہ بھر کر ڈال دیں اور کڑی کے چمچ سے جلدی جلدی چلائیں اور اتنا پانی کہ سوئی کے نیچے
ملو سکے طرح ہو جائے۔ پانچ منٹ کا رشتہ کر لیں۔
☆ پھر اس میں ایک ایک کر کے اٹھ لکڑی بھر دیں۔ کئی گائیں۔ اچھی طرح سے پیسنے کے بعد ایک لکڑی کو بھی
ڈاکر کرنا کریں اور ٹوڑا میدہ چمک دیں۔
☆ پھر کھن سے ہٹا کر زیتا کر لیون میں 240 سینٹی گریڈ پر 40 منٹ کے لیے بیک کریں اور پھر رشتہ کر لیں۔
کریم فلٹنگ کے لیے:-
☆ ریخ فٹنڈی کریم میں چٹائی ملا کر اتنا پیسنیں کہ تڑپا لٹنے پر گرنے نہ پائے۔
☆ پھر ہٹا کر رشتہ اٹھانے کے بعد چاقو سے بیچ بیچ کر اسٹیک لکڑی بھرنا کریم بھر دیں۔
آٹھ لکڑی کے لیے:-
☆ کریم فلٹنگ کا پیسٹ بنا کر تمام ہٹا کر زیتا کر لیں۔

مکرم کتاب

شلمج کے کباب



اشیاء:
شلمج
آدھا کپ
حسب ذائقہ
دودھ دررمائی
ایک کپ
آدھا کپ
آدھی چٹائی
دو کھانے کے چمچ

چنے کی دال
ارک
ٹابت لال مرغیں
ٹابت دھنیا
ڈبل روٹی کے سلائس
ہری مرغیں
کونک آٹل

ایک پیالی
دو داغ کا کھڑا
چار سے چھ
ایک کپ
دودھ
دو سے تین
حسب ضرورت

تورک کباب:
☆ چنے کی دال کو کریم پانی میں بھونکر تیس سے پچیس منٹ کے لیے بھدھیں۔ پھر پالنے کے بعد کھن بھراں میں خشک
ارک، لال مرغیں، ٹابت دھنیا اور پھریاں شامل کر دیں۔
☆ جب پانی اچھی طرح گل جانے تو اسے خشکی کر کے چارہ میں خشک ہیں لیں۔ پھر اس چارہ میں ڈبل روٹی کے
سلائس کو بھی دیکھیں لیں۔
☆ پھر چٹائی چھیل کر دال میں بھراں کا پھر پیچھلی میں ڈال کر اچھی طرح نیچڑ لیں اور پسی ہوئی دال میں ملا لیں۔
☆ پھر اس میں پنا ہوا کریم سلاہہ ایک کپ ہوئی ہری مرغیں، ہری دھنیا اور پھریاں ڈال کر ملا لیں اور حسب پند و ضبط
کے کباب بنائیں۔
☆ فرارنگ بیٹن میں کونک آٹل کو دررمائی آٹھ چمک کریم بھراں کہاں کو شہری فریج کر لیں۔ فرما تو نیچ کے
ساتھ بہت مزہ دیں گے۔

مکرم کتاب

مٹر پلانو



اشیاد:-

مٹر چھلے ہوئے
سیاہ زیرہ
دہی
ہری مرچ، ثابت
ٹماک
سجی
نٹنی بنانے کے لیے:-
لہسن کی ثابت ڈل
تھج بات کا پتا
سونف

ایک کلو دھوکڑس مٹ کے لیے بھگدیں
ایک کھانے کا چمچ
چار عدد
چار عدد
ایک کھانے کا چمچ

دو پیالی چاول باستی
دو کھانے کا چمچ
دو کھانے کے سوچے
چار عدد
حسب ذائقہ
ایک پیالی

ایک عدد
ایک عدد
ایک چمچ سا بھگدا
ایک عدد
ایک عدد
ایک چمچ کا چمچ

توکھیا:-

سب سے پہلے کدھکیتی میں چھ پیالی پانی اور ک ثابت لہسن، تھج بات، سونف، خشک بالی مرچ، کھڑوڑا سا تمک ڈال کر نٹنی بنالیں۔ تقریباً چار پیالی تھنی رہ جائے۔ ایک کدھکیتی میں گھی ڈال کر گرم کریں، پھر پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں۔ جب گولڈن براؤن ہو جائے تو آدھی کھل کر ادا پیر پھیلا دیں تاکہ گرمی ہو جائے۔ آدھی میں پیاز، لہسن، دہی، مرچ، سیاہ زیرہ ڈال کر ہلکا سا بھون کر مڑ ڈال دیں۔ مڑ آدھی کھل جائے تو نٹنی ڈال دیں۔ جب جوش آ جائے تو بجھکے ہوئے چاول اور کھانے کا چمچ پیسٹ پر کھڑوڑا ڈال دیں۔ حسیان و سس نٹنی پیاز مٹ ڈال دیں۔ مٹھن ڈھانپ کر پکھندیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو دیکھی کوٹے سے کلو پر کھڑیں۔ پانچ مٹ تھڑا آگے پرائی آگے کر دیں، جب بھاپ پڑ جائے تو مڑ پٹاؤ۔ تیار گرم گرم کھاؤ دہی کے ساتھ مڑ کریں۔

گاجر کا حلوہ



اشیاد:-

گاجر
سوکھا لوزہ
بانام
ایک کلو
ایک کپ
پندرہ
چینی
کھویا
لاٹچی

توکھیا:-

☆ گاجر کو کوش کر کے ڈال لیں۔
☆ اب گھی میں ملائگی ڈال کر اس میں گاجر ڈال کر بھونیں، پھر چینی ڈال کر پندرہ مٹ بھونیں اور سوکھا لوزہ ڈال کر پھر بھونیں کر گھی پلینہ ہو جائے۔
☆ پھر کھویا ڈال کر گھر کر لیں اور اس پر چھلے ہوئے بانام ہرا لے ہوئے انڈوں کے ساتھ ڈالیں کریں۔

لچھا چکن



اشیاء:

چکن بھیر ڈی کے	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
پا ہوا اور کھسن	ایک کھانے کا چمچ	پیاز	دو عدد درمائی
ٹماٹر	تین عدد درمائی	دہی	ایک پیالی
پس ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زہرہ	ایک چائے کا چمچ	ٹنگ درودہ	ایک چائے کا چمچ
مارجرین	دو کھانے کے چمچ		

توکبیب:

☆ چکن کا بھی طرح طرح ہو کر اس منٹ کے لیے فریز میں رکھ لیں اور اس کی پکائی چکی پیاس کاٹ لیں۔
 ☆ پیاز اور لٹا کر جو چر میں ہیں وہی میں ہنگ دو کھانے کا پاؤ ڈال کر پھینٹ لیں اور اس پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
 ☆ دہی میں کٹک آٹھ مار مارجرین کو ڈال کر کھلی آٹھی میں سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیسے ہوئے پیاز ڈال کر اور اور کھسن
 پس ہوئی لال مرچ اور چھوٹی کھلی انگ ہوا سے لہو اس کچھر میں زہرہ، لال مرچ اور چکن ڈال کر بھی طرح چھوٹیں اور ڈھک کر کھلی
 آٹھی پندرہ سے تیس منٹ تک پکا لیں۔
 ☆ چھینا ہوا دہی اور چھوٹی انگ ہوا گرم سلا چھڑک کر کھلی آٹھی پر بارہ سے پندرہ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ گرم گرم چھینائی کے ساتھ
 پیالے ہوئے چھوٹوں کے ساتھ پیش کریں۔

میٹ گولڈن ہارٹ



اشیاء:

ایک کلو	اور کھسن پیسٹ	دو چائے کے چمچ
دس عدد	سرخ مرچ (کلی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ	آلو تلے ہوئے	ایک پاؤ
ایک پاؤ	نمک	حسب ذائقہ
آدھا کپ	ہوا دھیا	آدھا کپ
ایک عدد	آئل	حسب ضرورت

توکبیب:

☆ ہری مرچیں، پاپا ہوا اور لٹا کر جو ڈھک پختہ میں ڈال کر پھین لیں۔
 ☆ آلو پیسٹ میں دو چائے کے چمچ آٹھ گرم کریں اور کھسن کا پیسٹ ڈالیں اور ساتھ ہی قیر بھی ڈالیں۔ اچھی طرح فرمائی
 کریں اس کے بعد اس میں کھلی ہوئی سرخ مرچ، ہلدی پاؤ ڈال کر نمک، ہری مرچوں کا پیسٹ اور گرم سلا پاؤ ڈال کر پانی ہنگ
 ہونے تک پکا لیں۔
 ☆ آلو پیسٹ کے قیر میں ماویں اور ساتھ ہی ہری پیاز، بریڈ کر سوا اور ہر لٹھا ڈال کر اچھی طرح پیسے کو کس کریں، اس کے بعد پیسے
 کے ہارٹ (دل) کی شکل میں کسائیں۔
 ☆ کڑا ہی میں آٹھ گرم کر کے ہارٹ کاس میں ڈال کر گولڈن ہونے تک فرمائی کریں۔



اشیاء:

چاول	ایک پیالی	کئے کا رس	آٹھ سے دس پیالی
سلا ہوا لپا ہوا ناریل	آدھی پیالی	لوہک	دو
دودھ	آدھی پیالی	بنا جی تھی	چار کھانے کے چمچے

توکھیب:

- ۴۰ چاولوں کو جو گرم پانی میں بھگو دیں۔
- ۴۰ پیسلے ہوئے پیاز میں کٹے کدوں کو پیستے بھگوں اور اہل آٹے سے ہاں میں تھوڑا تھوڑا کر دودھ شامل کریں۔
- ۴۰ دودھ ڈالنے ہی بھماگ ہو کر آٹے کا اور پیر بھماگ لگا لے سے کئے کا رس کا تیل لگا جائے گا۔
- ۴۰ جب تیل سب اگل جائے اور گھنے کدوں کی رنگت سنہری ہو جائے جب اس میں بھگوے ہوئے چاول شامل کریں، ڈھک کر بجلی آج پر پکیتے رکھ دیں۔
- ۴۰ جب چاول خشک ہوئے پر آٹے تو فرارنگ ہیں مگر گرم کر دیں اور اس میں لوہک ڈال کر کرکڑا لیں، پھر اس میں کٹا سنا ناریل ڈال کر سنہری فرادی کریں اور رساؤل پر بھجوا رکھ دیں۔
- ۴۰ خوب صورت ڈش ڈش میں نکال کر اس خاص میٹھے کھور دیں میں ہم گرم پڑیں کریں۔

آپ کا پیغام اپنوں کے نام

وہ دوست احباب بھپارے اور دشمن جاں جو آپ سے دور ہیں اور آپ چاہتے ہیں کہ انہیں کوئی پیغام دیں، اس کے لیے آپ قلم کا سہارا لیں اور ہمیں ارسال کر دیں۔ ہم اسے شائع کر کے اس کی خوشبو سے قارئین کے ذہنوں کو بھی معطر کریں گے اور کیا خبر کہ کوئی "آپ کا اپنا آپ" کی صدا کا منتظر ہو۔

قارئین بھنوں کے پیغام ان کے اپنوں کے نام

ڈاکٹر بریدہ کا پیغام پاکستان کے نام:

اے جنوری کا بھرے ہلے سورج
خدا کے
تیری مہکلی مری کرشم
اس ملک کی مائتیری زمش کو
اپنی جدت سے
کنڈا کر دیں یہاں کے برہمنے والے
ہوئے جہن بنے کو
روشن ہوا کر دے (آمین)

راعت اجم کا پیغام اپنوں دوست فوج بھٹ کے نام:

پیاری دوست یہ سال کی تم سے ملے بغیر گزر گیا بہت
خوشامش ہوئی ہے کہ اس سال تو ضرور تم سے ملاقات کرنی ہے۔
کمر سالی تھوڑی سے گزر چاہو تم سے ملنے کی حسرت دل میں
رہے چاہی ہے میری طرف سے تم کو۔

نیابل مبارک ہو

اپنے ساتھ

پڑھائی کی برسات

اور دعاؤں کی سماعت

روحانہ کا پیغام اپنوں صلیب متحدہ کے نام:
پیاری صبر کو گھر بٹھنے کے لیے اندرون جیسے آواز لوگ
کی کھیل میں شامل ہو گئی ہوں مگر جنوری کٹانے والے ملی میں
جھلمکے سے بے شکوہ کھیل میں ہم اپنی قدر و قیمت معلوم
اور پیش پادھوں کا جرنی کا ہر روز ہماری اہمیت چاہتا ہے۔

معدہ اہل کا پیغام اپنوں صلیب متحدہ کے نام:
جیسے جنوری کی آمد آہ ہے اور درونم میں ملن کی کسی

